オート調理

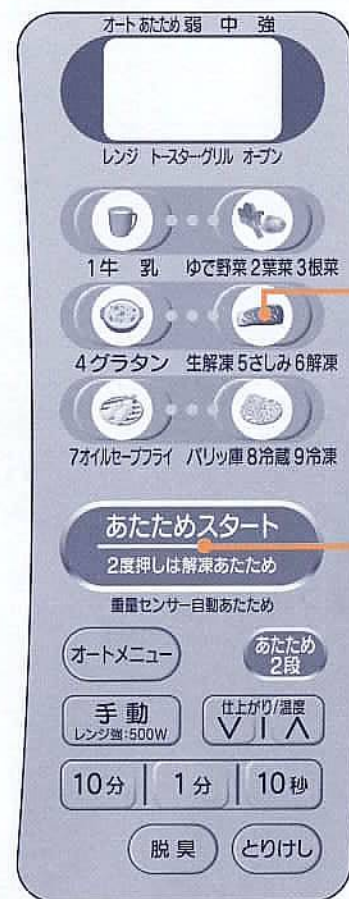
生ものの解凍

生で冷凍した肉や魚を鮮度やうまみをそのままにスピーディーに解凍します。

付属の丸皿、回転台を使う。

生解凍 5さしみ 6解凍 の使いかた（1度押し：5さしみ 2度押し：6解凍）

(例) 5さしみ の場合

食品を入れる

（さしみの場合）

1 生解凍 キーを1度押す

表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。

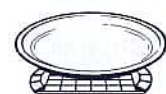
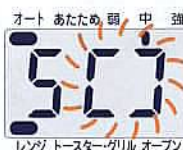
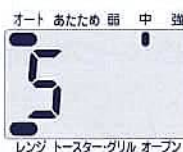
キーを押すごとに 5➡6➡5 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

●加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オーブン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使って下さい。

●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

生解凍 の上手な使いかた

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
●一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「C 03」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは 手動 レンジ弱 で様子を見ながら解凍します。（下表参照）
●冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
●容器は発泡スチロール製のトレーを使って
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

● 生解凍 5さしみ 6解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍（1度押し）5さしみ にします。
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍（2度押し）6解凍 にします。
（冷凍野菜の解凍（14ページ参照）、調理済み冷凍食品の解凍は、手動 レンジ中 で様子を見ながら加熱します。）
●アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
●解凍が足りなかったときは、手動 レンジ弱 で様子を見ながらさらに解凍します。
●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ弱 か レンジ中 で途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 5さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

生解凍 6解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍し、解凍後3～5分放置して自然解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

肉、魚の解凍の目安時間

（食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。）

材料	分量	加熱時間（レンジ弱）
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒
薄切り肉	200g	4～5分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして)5分～6分30秒
まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
切り身魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。
※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

上手なフリージング法

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ（200～300g）に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
★ラップなどでピッタリ密封を
★魚の下ごしらえは
一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。
★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

オートメニュー

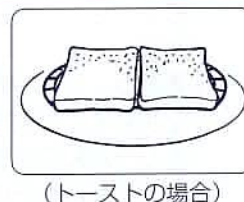
10 冷凍めん　11 丼もの　12 さっと煮　13 雑炊　14 蒸しもの　15 からっとフライ　16 茶わん蒸し　17 クッキー　18 ケーキ　19 トースト

オートメニュー 10冷凍めん ～ 19トースト の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。（21ページ参照）

（例）19トーストの場合

食品を入れる

（トーストの場合）

1 オートメニューキーを押しメニューを選ぶ

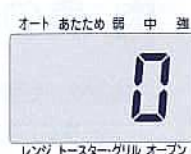
■表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

オートメニュー 10冷凍めん ～ 14蒸しもの のコツ

分量は
一度に作れる分量は標準量です。（44～47ページ参照）
この分量以外のオート調理はできません。

必ず使う容器は陶磁器や耐熱性のガラス容器で
各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。
（34、36、37、39、40、44～47ページ参照）

ラップはメニューによって使い分けて
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱後かき混ぜて
12さっと煮 13雑炊 のメニューは加熱後かき混ぜます。

加熱が足りなかったときは
手動 レンジ中 で様子を見ながら、さらに加熱します。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って取り出します。（食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。）

⚠注意
少量の食品を加熱しない。
少量（標準量の½量以下）で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オートメニューと表示

オートメニューの種類	表示窓の表示	使用する付属品
10 冷凍めん	10	（丸皿 回転台）
11 丼もの	11	（丸皿 回転台）
12 さっと煮	12	（丸皿 回転台）
13 雑炊	13	（丸皿 回転台）
14 蒸しもの	14	（丸皿 回転台）
15 からっとフライ	15	（丸皿 回転台）
16 茶わん蒸し	16	（丸皿 回転台）
17 クッキー	17	（丸皿 回転台）
18 ケーキ	18	（丸皿 回転台）
19 トースト	19	（回転台）

15からっとフライ のコツ

仕上がり調節キーの使い分け
弱から強まで３段階に調節できます。（９ページ参照）

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、加熱時間をおくらせたり火花（スパーク）の原因になります。
オーブンシートは使用できます。

置きかたは
市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどをはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドで記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた100g以下の分量は、オート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

食品の重さに適した容器で
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

あたため あたため2段 キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す
空焼きを防止するため、5分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

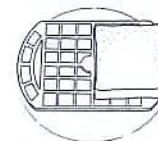
19トースト のコツ

置きかたは
食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。
中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。
１枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

焼け具合は
回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。

焼きが足りなかったときは
手動 トースター・グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

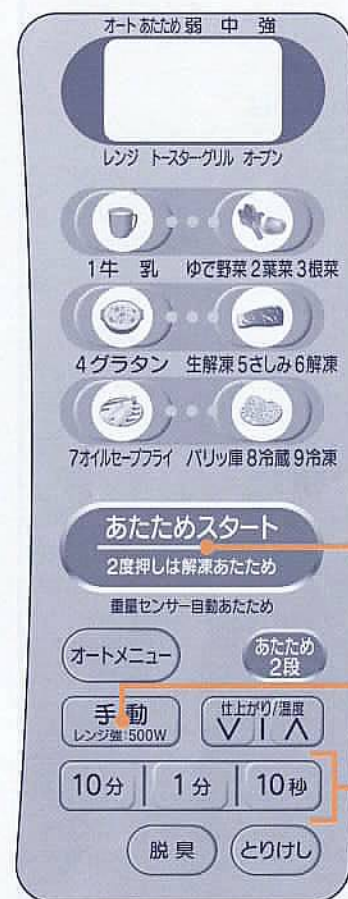
手動調理

レンジ

レンジ加熱の種類

表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

レンジの使いかた

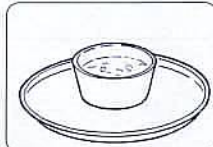
付属の丸皿、回転台を使う。

レンジの出力を手動キーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。

(例)レンジ強の場合

食品を入れる

(みそ汁のあたための場合)

1 手動キーを1度押す

■手動キーを押すごとにレンジ強 ➡ レンジ中 ➡ レンジ弱の順にセットできます。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100ｇ当たりレンジ強 の加熱時間の目安

食品の種類		生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒
	根菜類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒
魚介類		1分30秒～2分	50秒～1分10秒
肉類		2分～2分30秒	1分～1分30秒
ご飯類		——	40秒～50秒
めん類		——	50秒～1分10秒
汁もの(みそ汁・スープなど)		——	1分10秒～1分30秒
飲みもの（酒・牛乳など）		——	40秒～1分
パン・まんじゅう		——	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	——

（標準温度20℃のとき）

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

レンジ強とレンジ中／レンジ弱のリレー加熱

自動切換

レンジ強でひと煮立ちさせ、レンジ中 または レンジ弱 でゆっくりじっくり加熱します。オートメニュー 10冷凍めん ～ 14蒸しもの などを手動で加熱するときに使う加熱方法です。（32ページ参照）

付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

らくらくメニュー（親子丼の場合）

1 レンジ強をセットする

1. 手動キーを1度押しレンジ強 を選ぶ

※ レンジ中または レンジ弱にセットしたときは、**2** の手動キーは受けつけません。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

2 レンジ中 または レンジ弱にセットする

1. 手動キーを押しレンジ中または レンジ弱に合わせる

※ レンジ中または レンジ弱に合わせます。

（レンジ中の場合）

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

➡
途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

手動調理 オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

オーブン(予熱なし)、発酵の使いかた

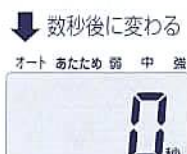
付属の丸皿と回転台を使う。

● 食品を入れる

(クッキーの場合)

1 手動キーを5度押し オーブン(予熱なし)にする

2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

⬇ 数秒後に変わる
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

発酵のときは
温度調節キー∨を押して発酵に合わせます。

加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー∨∧を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

オーブン(予熱あり)の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

● 予熱をする

回転台だけにします。

1 手動キーを6度押し オーブン(予熱あり)にする

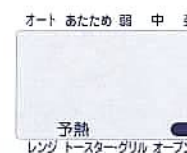
2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

⬇ 数秒後に変わる
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

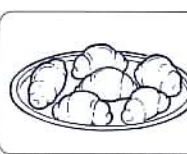
※時間は調理時間です。

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。

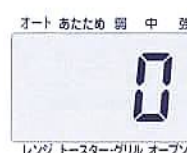
● 予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

(バターロールの場合)

5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

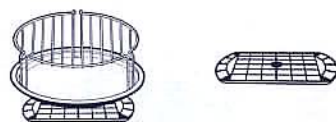
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
手動 オーブン(予熱なし)の使いかた(24ページ)の方法で行います。

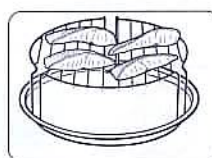
予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー∨∧を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キーを押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。

手動調理 トースターグリル

食品のおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。

トースター・グリル の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。　付属の回転台を使う。

食品を入れる

（鮭の塩焼きの場合）

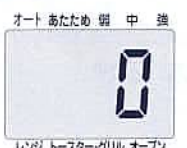
1 手動キーを4度押す

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

お手入れ

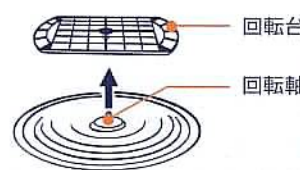
本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

カバー

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

丸皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

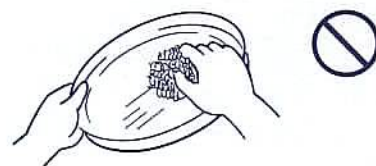
外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

丸皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。

丸皿は傷がつき、割れやすくなります。焼網、回転台はさびることがあります。

キャビネットやドアに水をかけない。

（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。

（傷・変形の恐れ）

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。

汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ………

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

⚠注意 「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。) ●壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照) ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照) ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな……と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	→	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	→	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■加熱中「ブン」と断続動作音がする	→	あたため 解凍あたため 生解凍 11丼もの ～ 14蒸しもの 16茶わん蒸し 18ケーキ 手動 レンジ強 レンジ中 レンジ弱 のときの断続作動音です。
■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	→	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	→	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	→	調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	→	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	→	オート調理と オーブン (予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	→	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(9ページ参照)
■終了音の音が切り替わった	→	ドアを開閉して「0」表示が点灯してから仕上がり調節キー V を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	→	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	→	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	→	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	→	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
C00	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ▮数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
C01	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ▮数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
C02	●回転台と丸皿がセットされていません。 回転台と丸皿をセットして加熱します。
C03	●生解凍の食品の分量が多すぎます。 解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(19ページ参照)
H21、H23、H41、H81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

● このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
(部品交換の必要はありません。)
● ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(30ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは 出張修理

28・29ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに
関するご相談は
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87

商品情報やお取り扱いに
ついてのご相談は
TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−34

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所 在 地
北海道地区	011−833−5088	札幌市白石区東札幌2条4−1−10
東北地区	022−232−5088	仙台市宮城野区扇町1−1−45
関東・甲信越地区	03−3834−8588	台東区東上野2−7−5（日立家電上野ビル）
中部地区	052−795−5088	名古屋市守山区新守町59（日立家電新守山ビル）
関西地区	078−431−5088	神戸市東灘区甲南町1−3−8
中国地区	082−231−5088	広島市西区観音新町1−7−17
四国地区	0877−47−1088	坂出市林田町4285−143
九州・沖縄地区	092−281−5088	福岡市博多区店屋町7−18（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

−03A−

もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表 …… 32

レンジの便利な使いかた

湯せん（とかしバター／とかしチョコレート） …… 33
乾燥（塩／砂糖／カルシウムふりかけ） …… 33
お酒のあたため …… 33
インスタント食品 …… 33
ラーメン・ヌードル／カレー・丼ものの具／ご飯もの

朝食＆お総菜

● トースト（市販のロールパン／菓子パン） …… 34
ベーコンエッグ（巣ごもり卵） …… 34
ピザ（冷凍ピザ／冷蔵ピザ） …… 34
● マカロニグラタン …… 35
ホワイトソース …… 35
● 冷凍グラタン …… 35
ウインナーソーセージのベーコン巻き（チーズ巻き／いんげん巻き） …… 36
いり卵 …… 36
鮭の塩焼き（塩鮭） …… 36
魚の照り焼き（ぶり／まぐろ／さわら） …… 36
● フライ、ナゲット …… 36
● 茶わん蒸し …… 37
● イタリアンサラダ …… 37

お菓子・パン

チーズチップス …… 38
べっこうあめ …… 38
焼きいも（ベークドポテト） …… 38
スティックパイ …… 38
大福もち …… 38
● 型抜きクッキー …… 39
● 絞り出しクッキー …… 39
パウンドケーキ（チョコバナナケーキ） …… 39
● デコレーションケーキ（スポンジケーキ） …… 40
バターロール（ロールパン） …… 41

パリッ庫網焼き

● チルド食品 …… 42
さつま揚げ、厚揚げ/焼き魚のこんがりあたため/焼きとり/うなぎのかば焼き/ハンバーグ、チキンステーキ
● 調理済み冷凍食品 …… 42・43
冷凍焼きおにぎり/冷凍たこ焼き/冷凍ハンバーグ/冷凍春巻き/冷凍餃子

オイルセーブフライ

● ヒレカツ（チキンカツ／白身魚のフライ） …… 43
● えびのガーリックフライ …… 43

丼もの

● 親子丼（牛玉丼／かつ丼／うな玉丼） …… 44

さっと煮

● らくらく肉じゃが …… 45
● 大根とほたてのさっと煮 …… 45
● 和風野菜のさっと煮 …… 45
● さばのトマトソース煮 …… 45
● ポトフ …… 45

めん

● 冷凍めん（うどん／ラーメン／そば） …… 46

雑炊

● 雑炊 …… 46
● チャーハン …… 47
● クリームリゾット …… 47

蒸しもの

● あさりのワイン蒸し …… 47
● たらのチーズ蒸し …… 47
● 豆腐と春雨の麻婆蒸し …… 47

標準計量カップ・スプーンの質量表（単位g）

（1ml＝1cc）

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)	食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	−	−	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	−	−	120

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
×印はラップまたはふたをしません。
●印はします。

レンジ調理

葉菜、根菜メニュー
(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は14ページ、牛乳は16ページを参照してください。)

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ強) 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 2葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分20秒～3分
葉菜	白菜・もやし キャベツ	ゆで野菜 2葉菜	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。	●	200g	2分20秒～3分
果菜	なす	ゆで野菜 2葉菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分～3分30秒
果菜	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜 2葉菜	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分～3分30秒
果菜	グリーンアスパラガス	ゆで野菜 2葉菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	●	200g	3分～3分30秒
果菜	さやいんげん さやえんどう	ゆで野菜 2葉菜	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	●	200g	3～4分
果菜	とうもろこし	ゆで野菜 2葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	●	300g(1本)	5～6分
果菜	かぼちゃ	ゆで野菜 2葉菜 強	大きさをそろえて切る。	●	200g	約4分
根菜	にんじん さつまいも さといも	ゆで野菜 3根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
根菜	ごぼう れんこん	ゆで野菜 3根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	●	200g	約4分
根菜	じゃがいも 大根	ゆで野菜 3根菜	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。	●	150g 300g	約4分 7～8分
オートメニュー	冷凍めん	オートメニュー 10冷凍めん	46ページ参照	×	標準量	レンジ強 約5分 レンジ中 約2分
オートメニュー	親子丼・牛玉丼 かつ丼・うな玉丼	オートメニュー 11丼もの	44ページ参照	●	標準量	レンジ強 約3分 レンジ中 約4分
オートメニュー	らくらく肉じゃが 和風野菜のさっと煮 ポトフ	オートメニュー 12さっと煮	45ページ参照	●	標準量	レンジ強 約7分 レンジ中 約10分
オートメニュー	大根とほたてのさっと煮 さばのトマトソース煮	オートメニュー 12さっと煮 弱	45ページ参照	●	標準量	レンジ強 約5分 レンジ中 約5分
オートメニュー	雑炊・チャーハン クリームリゾット	オートメニュー 13雑炊	46、47ページ参照	×	標準量	レンジ強 約5分 レンジ中 約5分
オートメニュー	あさりのワイン蒸し たらのチーズ蒸し 豆腐と春雨の麻婆蒸し	オートメニュー 14蒸しもの	47ページ参照	●	標準量	レンジ強 約3分 レンジ中 約5分
	お酒	———	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れる。(33ページ参照)	×	180ml	約1分20秒

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、
＊印のメニューは回転台のみを使用します。

( )は予熱ありの加熱時間

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	加熱方法と加熱時間	記載ページ
朝食・お総菜	トースト*	オートメニュー 19トースト	2枚	トースター・グリル 8～9分	34
朝食・お総菜	マカロニグラタン	4グラタン	2皿	オーブン 210℃ 約28分(約26分)	35
朝食・お総菜	冷凍グラタン	4グラタン 強	2皿	オーブン 210℃ 約34分(約30分)	35
フライ、ナゲット	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	オートメニュー 15からっとフライ	1袋(100～200g)	オーブン 200℃ 17～19分	36
フライ、ナゲット	冷めたコロッケ、フライ、天ぷら	オートメニュー 15からっとフライ 弱	300g	オーブン 200℃ 12～14分	36
お菓子	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	オートメニュー 17クッキー	丸皿1枚分	オーブン 160℃ 24～28分(約24分)	39
お菓子	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	オートメニュー 18ケーキ	直径15cm	オーブン 150℃ 32～36分(約32分)	40
お菓子	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	オートメニュー 18ケーキ	直径18・21cm	オーブン 150℃ 44～48分(約42分)	40
お菓子	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	オートメニュー 18ケーキ	直径24cm	オーブン 140℃ 52～56分(約52分)	40

レンジの便利な使いかた

湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ手動 レンジ中 約1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは手動 レンジ弱を使い 約1分50秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら手動 レンジ中 約4分20秒～4分40秒 加熱します。

•バターやチョコレートは手動 レンジ強で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
•食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ手動 レンジ強 1～2分ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ手動 レンジ中 5～6分途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて手動 レンジ強であたためます。
130ml(徳利1本) 40秒～1分10秒
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分10秒～1分30秒

〔ひとくちメモ〕
•徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
•びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。 (1ml=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように300～400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) 手動 レンジ強 5分～6分30秒 袋入りラーメン 手動 レンジ強 5分30秒～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しよくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけてから加熱します。	あたため